

There are no translations available.



Δρομείς με καλή ψυχολογία, έχουν λιγότερο άγχος στους αγώνες και στις προπονήσεις, έχουν αυτοπεποίθηση, βάζουν σωστούς στόχους, μπορούν να συγκεντρώνονται καλύτερα ακόμη και στα δύσκολα, σκέφτονται έξυπνα και θετικά.

Η χρήση των Ψυχολογικών Στρατηγικών μπορεί να προάγει όλα τα παραπάνω, όταν γίνεται συστηματικά και με σωστές τεχνικές.

Δείτε με ποιον τρόπο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ψυχολογικές αυτές στρατηγικές στη διάλεξη που ακολουθεί, από τον Αθλητικό Ψυχολόγο, [Θεοδωράκη Γιάννη, Καθηγητή](#) στο ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.



φωτό: Γιάννης Θεοδωράκης

[Παρακολουθήστε την Διάλεξη ΕΔΩ](#)

Πληροφορίες:

Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής, ΤΕΦΑΑ ΠΘ

τηλ. 2431047024, e-mail: konfilip@pe.uth.gr